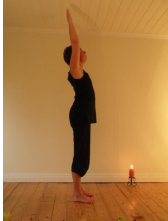


## Surya namaskar - solhalsningen



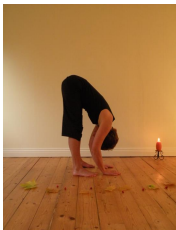
**1**

Stå rak med fötterna tillsammans. Sätt ihop handflatorna framför bröstet. Blunda och var medveten om kroppen och andningen. Stilla kroppen och sinnet inför övningen.



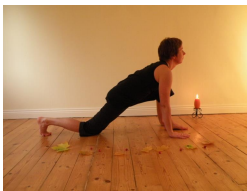
**2**

Inandning. Lyft armarna över huvudet och dra bak armarna, titta snett upp mot taket. Händerna ska vara åtskilda i axelbredd. Höfterna är stilla i samma position och från midjan och uppåt sträcker du kroppen uppåt, lite bakåt. OBS! belasta inte ländryggen.



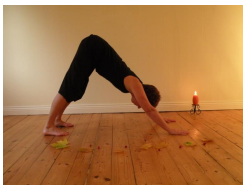
**3**

Utandning. Böj på knäna och vik överkroppen fram från höfterna med rak rygg. Ev. sträck på knäna, men inte nödvändigt. Slappna av i nacken och låt huvudet hänga. Gå inte längre i rörelsen än det känns bekvämt och du kan slappna av.



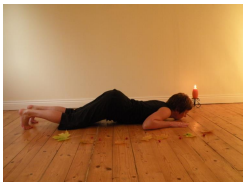
**4**

Inandning. Böj benen och placera händerna i golvet bredvid dina fötter. Sträck bak höger fot så långt som möjligt och placera tår och knä i golvet. Fingrarna bör vara kvar i golvet, armarna raka. Lyft huvudet och sträck på ryggen.



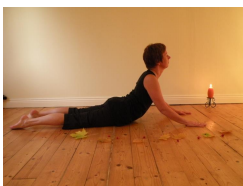
**5**

Utandning Lyft höger knä från golvet och sänk samtidigt huvudet mot golvet. Flytta bak vänster fot så att den placeras bredvid den högra. Lyft upp svanskotan mot taket, huvudet mellan armarna. Sänk hälar mot golvet.



**6**

Håll andan ute Sänk kroppen mot golvet genom att först placera knäna i golvet sedan bröstet och därefter hakan. Skjut upp höfterna så att bara haka, bröst och knän (samt händer och fötter) rör vid golvet.



**7**

Inandning Sänk höfterna till golvet och skjut ifrån med armarna så du kommer upp i kobran. Blygdbenet ska fortfarande ha kontakt med golvet. Skjut inte upp axlarna - håll i stället armarna böjda om du inte kan ha dem raka i positionen.

Position 8-12 är desamma från position 5 tillbaka till 1.

12 positioner är en halv runda. Andra halvan: Position 4 – vänster ben bak. Position 9 – höger ben fram. Praktisera mellan 3 till 12 rundor efter tid och kapacitet.

Avsluta alltid med en stunds avslappning i shavasana (dödsstillan).

## **Surya namaskara - solhälsningen**

Surya betyder ”sol” och namaskara ”hälsning”. Solhälsningen mjukar upp alla leder och muskler och är en utmärkt förberedelse för andra yogaövningar. För den som har ont om tid är solhälsningen suverän att praktisera som enda övning eftersom den tränar hela kroppen. Den är ett komplett program i sig.

Den ursprungliga meningen med solhälsningen var att hälsa solen och ljuset välkommen efter nattens mörker. Solen sågs som symbol för det andliga medvetandet och också odödlighet, eftersom den återkommer till nytt liv varje morgon.

Solhälsningen påverkar hela kroppen och hela hälsotillståndet. Övningen påverkar dessutom kroppens energinivå och vitaliserar både kropp och sinne. Övningen stimulerar och balanserar alla system i kroppen, endokrina, cirkulations-, respirations- och matsmältningssystemen. Påverkar talkottkörteln och hypotalamus och motverkar förkalkning och degeneration. Det balanserar övergången mellan barndom och vuxenlivet. Därför är solhälsningen en mycket bra övning för tonåringar.

Gör inte solhälsningen omedelbart innan du ska sova eftersom den har en uppiggande effekt. På morgonen är den förstås desto bättre.

Vissa rörelser i solhälsningen är ganska krävande och personer med akuta besvär av ischias och allvarliga ryggproblem bör undvika solhälsningen, liksom personer med allvarliga hjärtbesvär och mycket högt blodtryck. Undvik solhälsningen under menstruation. Vid feber och andra infektioner bör också solhälsningen undvikas.